

保健だより 5月号



みんなの森福祉会

5月19日

初夏となり生活するにも半袖で十分な日が多くなってきました。しかし、日によっては気温差が10℃以上のこともあり体調を崩しやすくなります。ご家庭でも衣服の調節をこまめにして体調を整えましょう。



気をつけて紫外線！

5月の紫外線は夏と同じくらい強いです。紫外線はビタミンDを作ったり、日光消毒など役に立つことも多いのですが浴びすぎること健康にも影響が出てきます。

急性

- ① 日焼け ② 雪目 ③ 免疫機能低下

慢性

- ① しわ（変形皮膚）② シミ、老人班 ③ 良性腫瘍
④ 前がん症 ⑤ 皮膚がん ⑥ 白内障 ⑦ 翼状片

★紫外線による影響を防ぐために

紫外線の影響は地域や個人により異なりますが、紫外線の影響が強いと考える場合には状況に応じて対策が必要となってきます。

《対策》

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける。（午前10時～午後2時）
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる。
- ④ 衣服で覆う。
- ⑤ サングラスをかける。
- ⑥ 日焼け止めクリームを上手に使う。



気をつけよう熱中症！

気候変動の影響なのか、涼しくて過ごしやすい日、急に夏日になったりと体への負担が大きくなっています。特に5月はまだまだ暑さに慣れていないため熱中症が起こりやすくなります。

子どもの様子をよく観察しましょう

- ☆顔が赤くなって、たくさん汗をかいている時は要注意
- ☆涼しい環境で休息させたり、水分補給をさせる



服装にも注意しましょう

- ☆軽装を心がける
- ☆素材は通気性、速乾性のあるものを選ぶ
- ☆外出時はつばのある帽子をかぶる



水分補給はこまめに

- ☆活動の前、のどが渇く前に飲む
- ☆多量に汗をかいた場合にはイオン飲料や塩分の補給も忘れずに
- ☆体内温度を下げるためには冷えた飲料を飲む

